

Kantaera[®]

SPORTS

Beginn: Montag, 18. Januar 2016

Uhrzeit: 18:15 – 19:15 Uhr

Dauer: 6 Abende bis 29. Februar

Ort: TV Helmsheim (Hallenanbau)

Kursgebühr: 15,- € Mitglieder
27,- € Nichtmitglieder

Beschreibung:

KANTAERA[®] ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet.

Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination.

Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate und Taekwondo haben.

Interessiert?

Freu dich auf ein etwas anderes Training, das zugleich Spaß und Fit macht.

Anmeldungen bei der Trainerin **Miriam Boschert** unter

Telefon: **07257 9295770** oder per E-Mail: **info@miriam-sportlertreff.de**

Deine

Homepage: www.kantaera.de

